**Анкета для учащихся 3 - 4 классов**

**«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»**

**Внимательно прочитай и ответь на вопросы.**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.

*Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.*

1. **На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.**

*а) Завтрак - 8:00 б) Завтрак - 9:00*

 *Обед - 13:00 Обед - 15:00*

 *Полдник – 16:00 Полдник – 18:00*

*Ужин – 18:00 Ужин –21:00*

1. **Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.**

***Оля –*** *зубы чистят утром и вечером.*

***Таня –*** *зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.*

***Вера*** *– зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.*

1. **Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.**

*Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.*

1. **Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?**

*Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.*

1. **Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?**

*Положить палец в рот*

*Подставить палец под кран с холодной водой*

*Обработать ранку йодом*

*Обработать кожу вокруг ранки йодом.*

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.**

*Иметь много денег*

*Иметь интересных друзей*

*Много знать и уметь*

*Быть красивым и привлекательным*

*Быть здоровым*

*Иметь любимую работу*

*Быть самостоятельным*

*Жить в счастливой семье.*

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.**

*Регулярно заниматься спортом*

*Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать*

*Знания о том, как заботиться о здоровье*

*Соблюдение режима труда и отдыха*

*Хорошие природные условия*

*Возможность лечиться у хорошего врача*

*Выполнение правил ЗОЖ*

1. **Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:**

 «1» - ежедневно

«2» - несколько раз в неделю

«3» - очень редко

«4» - никогда

*Утренняя зарядка, пробежка \_\_\_*

*Прогулки на свежем воздухе \_\_\_\_*

*Завтрак \_\_\_*

*Сон не мене 8 часов \_\_\_*

*Обед \_\_*

*Занятия спортом \_\_\_*

*Ужин \_\_\_*

*Душ, ванна \_\_\_\_*

1. **Какие мероприятий по охране здоровья проводятся в классе?**

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

*Уроки здоровья \_\_\_*

*Спортивные соревнования \_\_\_*

*Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье \_\_\_*

*Викторины, конкурсы, игры \_\_\_*

*Показ фильмов о том, какзаботиться о здоровье\_\_\_\_\_*

*Праздники на тему здоровья \_\_\_\_*

**Анкета для родителей**

**«Здоровый образ жизни»**

1. **Что такое здоровый образ жизни? Отметьте «˅» варианты ответов.**

*Занятия спортом*

*Отсутствие вредных привычек*

*Здоровый сон*

*Личная гигиена*

*Рациональное питание*

*Положительные эмоции*

*Соблюдение режима дня*

*Предупреждение заболевание, закаливание*

*Курение не больше 1 пачки в день*

*Чтение журналов и газет о здоровом образе жизни*

*Полноценная духовная жизнь*

*Просмотр телепередач о здоровье*

1. **Как Вы считаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? Отметьте «˅» варианты ответов.**

*Иметь хорошее здоровье*

*Чтобы быть современным культурным человеком*

*Быть внешне привлекательным и иметь хорошую фигуру*

*Быть физически развитым, уметь постоять за себя*

*Быть успешным в жизни, добиваться успеха*

*Создать счастливую семью*

1. **Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? Отметьте «˅» варианты ответов.**

*Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе*

*Борюсь с вредными привычками*

*Часами просиживаю за компьютером, телевизором*

*Направляю в спортивные секции*

*Занимаюсь спортом, посещаю бассейн - подаю положительный пример*

*Стараюсь, чтобы ребёнок соблюдал режим труда и отдыха*

*Обеспечиваю полноценное питание*

*Заставляю посещать спортивные секции и бассейн*

*Регулярно посещаю врачей и выполняю их рекомендации*

1. **Выберите один ответ из предложенных вариантов**

*Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания вашего ребёнка*

*Да Частично Нет*

**Завтракает ли ваш ребёнок перед школой**

*Да Иногда Нет*

1. **Оцените условия пребывания ребёнка в школе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Условия пребывания в школе | Вполне устраивает  | Нуждается в улучшении |
| Освещение в классах и рекреациях |  |  |
| Чистота и порядок в классах и рекреациях |  |  |
| Состояние пришкольного участка |  |  |
| Психологическое сопровождение учебного процесса, помощь психолога |  |  |
| Оптимальность температурного режима в классах |  |  |
| Атмосфера уюта и комфорта |  |  |
| Мебель и оборудование классов |  |  |
| Санитарное состояние и оборудование туалетов |  |  |
| Наличие и качество питьевой воды |  |  |
| Безопасность учащихся  |  |  |

1. **По каким причинам на Ваш взгляд подростки начинают курить и употреблять алкоголь. Отметьте «˅» варианты ответов.**

*Любопытство*

*Подражание авторитетным, известным людям*

*Стремление быть взрослым*

*Желание быть принятым в компанию*

*Подражание родителям*

*Потребность снять напряжение, уход от проблем*

*Отсутствие друзей, непонимание взрослых*

*Избыток свободного времени*

**Тест для учащихся 3-4 классов**

**«Как я сохраняю своё здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос**  | **Вариант ответа** | **Баллы**  |
| 1. На каких уроках полезно давать отдых глазам?
 | Музыка |  |
| Чтение  |  |
| Технология  |  |
| Физкультура  |  |
| Русский язык |  |
| 1. Что нужно делать, чтобы не уставали глаза?
 | Перестаю выполнять работу и играю |  |
| Выполняю упражнения для глаз |  |
| Выполняю рывки руками |  |
| Выполняю приседания |  |
| 3.Зачем на уроке проводить физминутки? | Стать сильным |  |
| Отвлечься от урока |  |
| Повысить работоспособность |  |
| отдохнуть |  |
| Улучшить кровообращение в теле |  |
| Не простудиться |  |
| Для укрепления осанки и зрения |  |
| 4.Отметь признаки правильной посадки за партой/ столом | Спину и голову держит прямо |  |
| Спина упирается в спинку стула в области поясницы |  |
| Грудь упирается в край стола |  |
| Одно плечо выше другого |  |
| Сидит на краешке стула |  |
| Ноги стоят на полу |  |
| 5. Как проверить, правильно ли ты сидишь?  | *1. поставить руку локтем на стол/ парту:*- кончики вытянутых пальцев должны |  |
|  быть выше виска- кончики вытянутых пальцев должны |  |
|  касаться виска- кончики вытянутых пальцев должны быть ниже виска |  |
| *2.между столом и грудью должны проходить:**- кулак* |  |
| *- палец* |  |
| *- ладонь* |  |
| *- 2 кулака* |  |

**Обработка результатов:**

(за каждый правильный ответ даётся 1 балл)

**12-16 баллов –** высокий уровень знаний о сохранении здоровья

**8-11 баллов -** удовлетворительный уровень знаний

**0-7 баллов -**  неудовлетворительный уровень.

**Анкета для родителей**

**«Здоровье Вашего ребёнка»**

*Уважаемые родители. Проси Вас ответить на поставленные в анкете вопросы.*

**1. Обсуждаются ли в семье проблемы здоровья и здорового образа жизни?**

*а) все члены семьи ведут здоровый образ жизни;*

*б) здорового образа жизни придерживаются мать и ребёнок;*

*в) не обсуждаются;*

*г) обсуждаются;*

*д) обсуждаются только проблемы лечения.*

**2. Считаете ли Вы, что ваш ребёнок ведёт здоровый образ жизни?**

 *Да, Отчасти, Трудно сказать, Нет,*

**3. Посещает ли ребёнок спортивные секции?**

*Посещает что-то одно, Не посещает, Посещает несколько*

**4.В какой форме ваш ребёнок занимается физической культурой?**

а) утренняя зарядка, урок физкультуры, спортивные секции;

б) физические упражнения, игры на свежем воздухе;

в) утренняя зарядка, урок физкультуры;

г) физические упражнения;

д) не занимается

**5.Какими формами закаливания занимается ваш ребёнок?**

а) используются специальные системы;

б) физические упражнения, игры на свежем воздухе;

в) физические упражнения, водные процедуры;

г) физические упражнения;

д) не закаляется

**6.Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе?**

а) по дороге в школу, магазин и т.д.;

б) 4 -5 часов;

в) до 3 часов;

г) только по дороге в школу;

д) 1 -1,5 часов

**7.соблюдает ли ваш ребёнок режим дня?**

да, иногда, редко, нет,

**8.Какой сон у вашего ребёнка?**

спокойный, тревожный, бессонница, глубокий, беспокойный

**9.Какой аппетит у вашего ребёнка?**

Хороший, удовлетворительный, плохой, бывает по-разному

**10.Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?**

0,5 часа, 1-1,5 часа, 2-3 часа, более 5 часов, 3-4 часа

**11.Испытывает ли ваш ребёнок сонливость на первом уроке?**

Иногда, редко, да, нет, часто, постоянно

**12.Устаёт ли ваш ребёнок после уроков?**

Иногда, редко, да, нет, часто, постоянно

**13.Оцените в баллах уровень здоровья вашего ребёнка**

5 4 3 2 1

**14.Что Вы делаете для укрепления и сохранения здоровья вашего ребёнка?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.Ваши предложения по укреплению и сохранению здоровья детей в школе**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за работу.**

**Обработка результатов анкеты**

**«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа | Балл  | Суммарный бал | интерпретация |
| **Знание правил пользования средствами гигиены** |
| 1 | МылоЗубная щёткаМочалкаЗубная пастаШампунь ТапочкиПолотенце для тела | 0220022 |  | 6-8 баллов – достаточная осведомлённость4 балла – недостаточная осведомлённость0-2 балла – незнание правил пользования средствами личной гигиены |
| **Осведомлённость о правилах организации режима питания** |
| 2 | Первое расписаниеВторое расписание | 40 |  | 4 балла – ребёнок осведомлён о правилах организации режима питания0 баллов - не осведомлён |
| **Осведомлённость о правилах гигиены** |
| 3 | По вечерамУтром и вечеромПо утрам  | 040 |  | 16-18 баллов – высокий уровень осведомлённости12-14 баллов – удовлетворительный уровень0-10 баллов – недостаточный уровень |
| 4 | Перед чтением книгиПеред посещением туалетаПосле посещения туалетаКогда заправил постельПосле игры в баскетбол, После то, как заправил постель, После того как поиграл с собакой.Перед едой | 00202022 |  |
| 5 | Каждый деньДва – три раза в деньОдин раз в неделю | 420 |  |
| **Осведомлённость о правилах оказания первой помощи** |
| 6 | Положить палец в ротПодставить палец под кран с холодной водойОбработать ранку йодомОбработать кожу вокруг ранки йодом. | 0046 |  | 4-6 баллов – ребёнок осведомлён о правилах оказания первой помощи0 баллов - не осведомлён |
| **Личностная ценность здоровья** |
| 7 | Иметь много денегИметь интересных друзейМного знать и уметьБыть красивым и привлекательнымБыть здоровымИметь любимую работуБыть самостоятельнымЖить в счастливой семье | 00112222 |  | 6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья4-5 балла – недостаточная1-3 балла - низкая |
| **Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** |
| 8 | Регулярно заниматься спортомМного денег, чтобы хорошо питаться и отдыхатьЗнания о том, как заботиться о здоровьеСоблюдение режима труда и отдыхаХорошие природные условияВозможность лечиться у хорошего врачаВыполнение правил ЗОЖ | 2022202 |  | 10 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья4 балла - недостаточное понимание0-2 балла - отсутствие понимания |
| **Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни** |
| 9 | Утренняя зарядка, пробежка Прогулки на свежем воздухе Завтрак Сон не мене 8 часов Обед Занятия спортом Ужин Душ, ванна | За каждый ответ «1» - 2 балла«2» - 1 балл«3» - 0 баллов |  | 14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни9-13 баллов – неполное соответствие0-8 баллов - несоответствие |
| **Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни** |
| 10  | Уроки здоровьяСпортивные соревнования Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье Викторины, конкурсы, игры Показ фильмов о том, как заботиться о здоровьеПраздники на тему здоровья  | За каждый ответ «1» - 2 балла«2» - 1 балл«3» - 0 баллов |  | 10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни6-9 баллов – недостаточная значимость0-5 баллов - низкая значимость |
| **Итого: 65-77 баллов –** у ребёнка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни**46-64 балла –** средний уровень знаний**21-45 баллов –** низкий уровень знаний. |